BIULETYN SPORTOWY

WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W RZESZOWIE

Rzeszów, dnia 14 stycznia 1955 r. Nr 7

Treść:

ZARZĄDZENIE

Przewodniczącego Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej w Rzeszowie z dnia 1 lutego 1955 r. w sprawie nominacji sędziów piłki nożnej.

Na wniosek Prezydium Sekcji Piłki Nożnej WKKF Rzeszów nadaję tytuły sędziów w piłkarstwie:

klasy I-szej

z KS Dębica
1. Szydło Edward
2. Stec Mieczysław

z KS Jarosław
1. Barycki Mieczysław

z KS Lubaczów
1. Kornaga Alojzy
2. Miśkow Eugeniusz

z KS Łańcut
1. Górski Jerzy

z KS Przemyśl
1. Świeży Karol

z KS Rzeszów
1. Podróżek Wiktor
2. Pękala Tadeusz
3. Chwałka Jan

z KS Sanok
1. Sołtysik Józef

klasy II-giej

z KS Gorlice
1. Opiekun Józef

z KS Jarosław
1. Domino Zdzisław
2. Kondracki Stanisław
3. Maruniak Wacław
4. Szewczyk Tadeusz
5. Żak Jan

z KS Kolbuszowa
1. Gabriel Marcin
2. Hajnasiewicz Stanisław
3. Mytych Edward
4. Zielinski Stanisław

z KS Lesko
1. Długosz Władysław

z KS Lubaczów
1. Olearnik Włodzimierz

z KS Nisko
1. Powęska Franciszek
2. Samek Antoni
3. Urban Feliks
4. Surowiec Aleksander.

z KS Przemyśl
1. Drapała Tomasz
2. Gajewski Eugeniusz
3. Goetz Stefan
4. Then Bolesław
5. Trygalski Czesław

z KS Rzeszów
1. Cygan Zygmunt

z KS Tarnobrzeg
1. Pruszyński Leopold

Przewodniczący
Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej
Grześkowiak Leonard

LEKKOATLETYKA

Trening lekkoatlety

biegaczy na średnie i długie dystanse

(Opracowany przez członka Rady Trenerów Józefa Pelca i zatwierdzony przez Radę Trenerów L.A. dnia 20 I. 1955 r.)

Trening wytrzymałości specjalnej

Na podstawie zaprawy specjalnej zawodnicy zaawansowani rozpoczynają pracę nad wyrobieniem tzw. wytrzymałości specjalnej. Jest to niezbędnym warunkiem wykonywania dużej pracy treningowej koniecznej dla uzyskania rezultatów sportowych. Wytrzymałość specjalna sprintera pozwala mu przebiec dłuższy odcinek z najwyższą szybkością, wytrzymałość miotacza i skoczka — wykonywać dużą ilość rzutów i skoków. Trening biegacza w okresie od połowy stycznia do lutego polega na stosowaniu „zabawy biegowej", biegów interwałowych, tempowych i szybkościowych oraz truchtu, przyczym z miesiąca na miesiąc zwiększać się będzie przerwa między tymi biegami (pauzy te będą wypełnione lekkim biegiem, truchtem lub marszem). Na skutek tego zwiększać się będzie ilość biegów tempowych wykonywanych na jednym treningu w takiej samej jednostce czasu. W miarę postępu treningu przechodzić będziemy do krótszych odcinków tempowych.

Odcinki tempowe: dla średniodystansowców 1.000 m, 400 i 200 m. Odcinki tempowe dla długodystansów: 2,500 m, 400 m. Trening z reguły w terenie — las, park, łąka ze względu na powierzchnię — miękkie podłoże i zasłonięty teren. Na bieżnię wchodzimy aż w kwietniu i to najwyżej trzy razy w tygodniu.

Przy takim ustawieniu pracy w całym sezonie tempowym okres poznozimowy mający za zadanie rozbudowę wytrzymałości oraz rozpoczęcie pracy tempowej wyróżniać się będzie następującymi cechami.

Najważniejszą będzie zerwanie z pracą na sali: z dwu zajęć w tygodniu w styczniu i w lutym, jednym w I połowie marca do zupełnego zerwania z salą w II połowie marca. Drugą cechą jest stopniowe przejście z ogólnowytrzymałościowej zabawy biegowej robionej „na wyczucie" — do zabawy biegowej wykonywanej na określonych odcinkach i w określonym tempie, przybierając w ten sposób charakter zastępczej pracy interwałowej.

Jednocześnie z tym wzrasta ilość treningów na powietrzu w tygodniu — w lutym trzy, w marcu cztery, aby od kwietnia pracować od 5-6 razy.

Schemat pracy tygodniowej w I podokresie zaprawy specjalnej od 15. I. — 15. II.

Rodzaje zajęć	dni cyklu tygodniowego 1	2	3	4	5	6	7
Zabawa biegowa				X			X
Zaprawa na sali, akcent technika					X		
Zabawa na sali akcent siła		X					
Trucht	X						

Schemat pracy tygodniowej w II podokresie zaprawy specjalnej 15. II — 15. III.

Rodzaje zajęć	1	2	3	4	5	6	7
Zabawa biegowa							X
Zaprawa na sali akcent technika		X					
Interwał krótszy				X			
Interwał dłuższy					X		
Trucht	X						

(dni cyklu tygodniowego: 1–7)

Po zabawie biegowej (dużej powinien nastąpić czynny odpoczynek (trucht) następnie praca na sali. W pozostałych chwilach praca szybkościowa (interwał krótszy) poprzedza pracę wytrzymałościową (interwał dłuższy). W okresie późno zimowym bardzo pożytecznym jest zastępowanie jednego treningu biegowego jazdą na nartach (wytrzymałość) lub łyżwach (szybkość). „Zabawa biegowa“ (duża) jest wykonywana w niedzielę 1,5 godz. dla średniodystansowców, a dla długodystansowców 2 godz.

Praca tempowa „w sezonie treningowym“ średnio i długodystansowców

	Najlepszy wynik ub. sezonu	Długość odcinków tempowych	II	III	IV	V	VI	Czas do uzyskania w czerwcu
A zawodnik niezaawansowany	1.500 m 4.30.0	1.000 m	3.25	3.20	3.15	—	—	1.500 m 4.20.0
		400 m	—	73	71	69	67	
		200 m	—	—	32	31	30	
B zawodnik zaawansowany	1.500 m 4.20.0	1.000 m	3.20	3.15	3.10	—	—	1.500 m 4.15.0
		400 m	—	71	69	67	65	
		200 m	—	—	31	30	29	
C zawodnik zaawansowany	3 km 9.20; 5 km 16.55	1.000 m	3.25	3.20	3.15	3.10	—	3 km 9.12.0
		400 m	—	81	79	75	72	
D zawodnik zaawansowany	5 km 15.30.0; 10 km 32.25.0	2.500 m	9.00	8 45	8.30	—	—	3 km 8.50.0
		1.000 m	—	3.20	3.10	3.00	2.55	
		400 m	—	78	74	71	68	

(Miesiące sezonu treningowego: II–VI)

Zaprawa specjalna na sali ze względu na większe nasilenie biegów treningu w tygodniu powinna mieć mniejsze natężenie, przyczym główny nacisk będzie położony na technikę (bieg przez płotki), skoczność oraz ćwiczenia szybkościowe. W tym okresie stosować należy mieszankę treningową: 45 min na sali, następnie biegacze wychodzą na powietrze nawet wieczorem i przebiegają truchtem około 30 min.

Interwał krótszy — szybkościowy wyglądać będzie następująco: dla średniodystansowców po rozruchu jak w części pierwszej zabawy biegowej należy przebiec kilka (4-6) odcinków po 200 m przeplatanych pauzami wypoczynkowymi w truchcie.
Dla długodystansowców odcinki po 400 m.

Interwał dłuższy — tempowy dla średniodystansowców składać się może z samych powtarzanych odcinków 400 metrów lub mogą być one poprzedzane paroma przyśpieszeniami o długości od 120-180 m.
Długodystansowcy powtarzają kilka razy najdłuższe odcinki tempowe poprzedzając je ewentualnie przyspieszeniami.

Schemat treningu interwałowego dla średniodystansowców

Czas nadany w treningu interwałowym ma znaczenie orientacyjne i wskazuje na konieczność zwiększenia tempa z miesiąca na miesiąc. We wcześniejszym okresie treningu stosujemy interwał jednolity (np. tylko odcinki po 400 m) — na wiosnę jednak możemy wprowadzić interwał mieszany (np. kilka razy po 200 m i kilka po 400 m, lub też kilka razy 200 m plus kilka po 400 m plus kilka po 200 m).
Mieszanka ta będzie uzależniona od samopoczucia od stopnia przygotowania organizmu zawodnika do wysiłków biegowych równocześnie należy brać pod uwagę konieczność rozwoju brakującej cechy biegowej (szybkości lub wytrzymałości).

Schemat dużej zabawy biegowej

Służy dla rozwoju i podtrzymania wytrzymałości średnio i długodystansowców w okresie od stycznia do września.

	Czas w minutach	Średnie dystanse w metrach	Długie dystanse w metrach
Część I	10 — 15 min.	1.000 m	1.500 m
	5 „	—	—
	10 „	—	1.000 m
	10 „	800 m	1.200 m
Część II	15 — 20 „	2.500 m	3.500 m
ćw. rozluźniające	10 „	—	—
Część III	15 „	2.400 m	4.000 m
Część IV	20 — 30 „	1.000 m	1.500 m
	Razem:	8.700 m	12.700 m

Czas trwania zabawy biegowej (dużej) 1,5 godz. do 2 godz.

Miejsce treningu: las, park o miękkim podłożu.

Całość treningu składa się:
1) rozruchu, ćwiczeń, rytmu biegowego, ćwiczeń tempa oraz ćwiczeń uspakajających.

Część I rozruch — czas trwania 20 — 30 min.

Część II ćwiczenia rytmu biegowego — czas trwania 20 min. (przebiec 2½ do 3 km).

Część III ćwiczenia tempa — czas trwania 15 min.

Część IV ćwiczenia uspakajające — czas trwania 30 min.

Podokres przedstartowy 15. IV. — 15. V. trening średnio i długodystansowców.

Po ustąpieniu mrozu i obeschnięciu ziemi przystępujemy do bardzo odpowiedzialnej części treningu — treningu przedstartowego, którego intensywność rośnie z tygodnia na tydzień. Biegacze odpowiednio przygotowani w poprzednich okresach mogą sobie pozwolić na trening 5, a nawet 6 razy w tygodniu. Cykl treningowy w tym okresie przybiera swą klasyczną formę, gwarantującą rozwój wszechstronnie (szybkość, tempo, wytrzymałość) przygotowanie biegowe oraz stwarzający stały racjonalny rytmiczny tok pracy, którego przestrzeganie ma takie samo znaczenie jak regularny sen i odżywianie. Tygodniowy cykl biegacza zbudowany jest na zasadzie dominujących akcentów w poszczególnym dniu treningu. Eliminujemy w ten sposób treningi składające się z mieszanki różnych elementów (szybkość, tempo, wytrzymałość szybkościowa). Trening o określonym akcencie pozwala łatwiej stwierdzić brak którejś z cech biegacza, a przez to umożliwia usunięcie tego braku przez stosowanie odpowiednich ćwiczeń. Kolejność akcentów jest następująca: wytrzymałość, szybkość, wytrzymałość (lekka) i tempo.

Cykl tygodniowy dla średnio i długodystansowców.

Pierwszy dla zawodnika trenującego 6 razy w tygodniu (maksimum). Drugi dla zawodnika trenującego 4 razy w tygodniu (minimum).

Dzień	Akcent	Zawodnik Nr. 1	Zawodnik Nr. 2
I-szy	wytrzymałość	Zabawa bieg. 1 godz. 30 min.	Zabawa bieg. 1 godz. 45 min.
II-gi	wypoczynek	trucht 45—60 min.	Przechadzka po pracy 45—60 min.
III-ci	szybkość	przebieżki na odc. 80—120 m	Przebieżki 80—120 m.
IV-ty	szybkość przedłużona wytrzymałość szybk.	interwale krótkie	Interwale krótkie
V-ty	wytrzymałość lub czynny odpoczynek	lekka zabawa biegowa	przechadzka po pracy 45—60 min.
VI-ty	tempo	praca tempowa ścisła lub interwale dłuższe	praca tempowa ścisla lub interwale dłuższe
VII-my	odpoczynek		odpoczynek

W okresie przedstartowym dzień 1-szy treningu wypada na niedzielę.

Środki treningowe w tym okresie wzbogacają się o szybką pracę szybkościową i tempową.

1. Szybkość w tym okresie ćwiczymy poprzez biegi z wyłączeniem. Zawodnik rozpoczyna bieg z lotnego startu zwracając uwagę na żywy rytm biegowy, starając się eliminować napreżenie mięśniowe. Praca barków w postawie sprinterskiej (łokcie daleko do tyłu, utrzymać lekkie pochylenie do przodu) stopy chwytają ziemię miękko. Po przebiegnięciu określonego odcinka wyłączamy całkowicie siłę nie obniżając rytmu biegowego i przebiegamy w ten sposób 20 — 30 m — szybkością uzyskaną na dystansie. Wyłączenia takie kształtują właściwą strukturę biegu (długość kroku, swobodę ruchu). Praca szybkościowa może być wykonywana bądź na odcinku (powtarzanym) bądź na dłuższej trasie o ile są dogodne warunki — równe ścieżki.
2. **Interwale krótsze** — wykonujemy podobnie jak pracę szybkościową (z wyłączeniem) przyczym od czasu do czasu po rozruchu w terenie raz na dwa tygodnie — właściwą część biegową możemy przenieść na bieżnie i krótkie odcinki tempowe wykonywać na krzywiźnie.
3. **Praca tempowa (właściwa)** — decydować będzie o wynikach w nadchodzącym sezonie. Od jej właściwego ustawienia zależy postęp zawodnika. Przy rozpoczynaniu pracy biegowej w lutym lub marcu zależnie od dystansu i stopnia przygotowania, należy wystrzegać się biegania odcinków tempowych zbyt szybko, a do tego będzie pchała zawodnika zdobyta podczas pracy kondycyjnej — energia. Zbyt wysokie tempo na początku pracy prowadzi do wyładowania energii biegacza i do obniżenia linii biegów tempowych, które powinny wzrastać stale zarówno co do ilości powtarzań jak i czasu zużytego na przebiegnięcie danych odcinków. Ilość powtarzań (odcinków) w sumie winna się wahać w granicach dystansu zasadniczego danego biegacza przyczym na początku z pewnym niedoborem, później zaś z nadmiarem. Np. 8×400 m — 3.200 m, 10X400 — 4.000 m, 12X400 — 4.800 m, aż do 12X500 — 6.000 m, dla biegacza na 5 km lekkim biegiem, truchtem lub marszem. Na skutek tego zwiększać się będzie ilość biegów tempowych wykonywanych na jednym treningu w takiej samej jednostce czasu.

W miarę postępu treningu należy przechodzić do krótszych odcinków tempowych. Trening z reguły winien odbywać się w terenie najlepiej w lesie, parku, na łące ze względu na powietrze oraz miękkie podłoże, a równocześnie zasłonięty teren. Na bieżnię wchodzimy dopiero w kwietniu i to najwyżej trzy razy w tygodniu.

Praca tempowa w podokresie przedstartowym dla średnio i długodystansowców:

Zaw A niezaawansowany	Najlepszy wynik ub. roku	Długość odcinków tempowych	Miesiąca sezonu treningowego II	III	IV	V	VI	Czas uzyskania w czerwcu
	1.500 m	1.000 m	3.25	3.20	3,15	3,15	—	1.500 m
	4.20	400 m	—	73	71	69	67	4.20
		200 m	—	—	32	31	30	

W treningu mimo intensywności obowiązuje zasada zabawy biegowej, zawodnik winien mieć stale chęć do biegania, a po zakończeniu treningu musi odzyskać pełną świeżość do następnego dnia treningu.

Tempo i ilość powtarzań podawane orientacyjnie wskazują na linię wstępującą, muszą być jednak dostosowane każdorazowo do samopoczucia biegacza.

Plan biegów tempowych dla średnio i długodystansowców w tym podokresie winien być stosowany wg. tabelki trenera państwowego — Jana Mulaka.

Trening skoczków wzwyż i w dal w okresie od 15 I do 30 III 1953 r.

W pierwszym okresie trwającym w czasie od 15 XI do 15 I praca w halach, w salach gimnastycznych i na wolnym powietrzu, poświęcona była gimnastyce ogólnorozwojowej.

W drugim okresie nie przerywając zaprawy ogólnej, stopniowo wprowadzany elementy ćwiczeń gimnastycznych specjalnych do poszczególnych konkurencji skoków w dal i wzwyż.

Skoczkowie w tym czasie wykonują wszystkie skoki jak najwszechstronniej zbliżone do wybranej przez siebie konkurencji skokowej.

I. Ćwiczenia te dzielimy na:
a. ćwiczenia wzmacniające,
b. „ zręczności i gibkości,
c. „ akrobatyczne,
d. „ obszerności ruchu,
e. „ skoczności,
f. „ szybkości.

Stosując powyższe rodzaje ćwiczeń, mamy możność uzyskania lepszego wyniku. Po wykonaniu ćwiczeń należy dobierać także ćwiczenia, które wyrabiają stronę psychiczną i fizyczną jak: odwagę, zdecydowanie, opanowanie gibkości, zręczności, zamiłowanie do ćwiczeń, które są bardzo ważne w skokach jak przy żadnej innej konkurencji lekkoatletycznej za wyjątkiem biegu przez płotki.

a) **Ćwiczenia wzmacniające:**
1. Skoki z obu nóg z przysiadu w miejscu, w posuwaniu się naprzód w podskokach, z obciążeniem (piłki lekarskiej, worek z piaskiem, rzuty piłką lekarską).
2. Wieloskoki na jednej i drugiej nodze.
3. Skoki susami jak do trójskoku.
4. Wieloskoki z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej.
5. Szybkie przysiady na jednej nodze z wysunięciem drugiej nogi w przód.
6. Skoki w przysiadzie z wyrzutem piłki lekarskiej do współćwiczącego w ruchu.
7. Podskoki i wyskoki na obie nogi wyprostowane, wzmacniające staw skokowy.
8. Podskoki jednonóż z wysokim unoszeniem kolana do klatki piersiowej.

b) **Ćwiczenia zręczności i gibkości**

Wszystkie skoki z pomocą przyrządów, jak koń gimnastyczny, skrzynia, kozioł, branie płotków, różnorodność skoków przez poprzeczkę. W różnej odmianie skoki i biegi wykonywać elastycznie.

c) **Ćwiczenia akrobatyczne**
1. Przerzuty przez skrzynię,
2. Skoki zajęcze,
3. Salta z pomocą trampoliny
4. Skoki przez różnorodny sprzęt gimnastyczny, skok na skrzynię, bieg przez płotki w odstępach 2 — 3 m
5. Skoki z trampoliny przez wysoko umieszczoną poprzeczkę na wysokości od 2 — 2,50 m.

d) **Ćwiczenia obszerności ruchu**
1. W marszu wysokie wyrzuty nóg powyżej głowy.
2. Przy drabinie wszelkiego rodzaju wymachy nóg jak do biegu.
3. Skoki, nożyce, scyzoryk.
4. Leżąc wykonać rower, nożyce.
5. Skok z wyrzutem nogi wymachowej do zawieszonej wysoko poprzeczki.

e) **Ćwiczenia skoczności**
1. Skoki dosiężne do zawieszonej piłki obunóż.
2. Z jednej nogi do obręczy kosza.
3. Skoki z kuczki do wyskoku w górę.
4. Skoki z wysokim podniesieniem środka ciężkości nad poprzeczkę.
5. Skoki z dobiegem na jednej nodze i skok nad poprzeczkę na wysokości 1 m.
6. Skoki i wyskoki z obciążeniem.
7. Wyskoki obunóż na nogach wyprostowanych nisko na palcach.
8. Bieg z zaakcentowaniem odbicia z wyprostem nogi zakrocznej.
9. Różnorodność skoków nad poprzeczką, na wprost kuczką, skok systemem grzbietowym z odciągnięciem biodra od poprzeczki, lądowanie na nogę odbijającą, skoki z obrotem
10. Skoki do zawieszonej piłki, sięgania głową i ręką
11. Skok w dal nad poprzeczką itp

f) **Ćwiczenia szybkości**
1. Start wysoki i niski
2. Piłka koszykowa, zagranie szybkie po 5 minut.
3. Szybki bieg w miejscu.
4. Biegi interwalowe do 60 m. na 50% siły.

Prowadzący zaprawę zimową skoczków, musi mieć na uwadze dobór ćwiczeń specjalnych w zależności od:
a) warunków wyposażenia sali,
b) właściwości fizycznych ćwiczących uzależnić natężenie ćwiczeń
c) stopnia zaawansowania i wyników zawodników i zawodniczek

Zajęcia prowadzone muszą być od zaprawy biegowej, ogólnej rozgrzewającej, następnie przez cykle ćwiczeń, dążąc do całości ćwiczeń techniki. W salach czy halach sportowych należy odbijać się z miękkiego podłoża, układając chodnik złożony z kilku mat gimnastycznych, dla skoczków w dal stosować odbicia z wieka skrzyni gimnastycznej, ułożonej na jednej wysokości z rozbiegiem, wzgl. na kilka centymetrów wyżej by uzyskać lepszą wysokość lotu.

Skok w dal — ćwiczenia techniczne
a. z krótkiego rozbiegu skoku na nogę wymachową, zwrócić uwagę na długie wytrzymanie nogi wymachowej do przesady i lądować na wykroczną co jest najważniejsze w każdym skoku w dal.
b. skok przez poprzeczkę kuczką
c. to samo przez położoną linkę na skoczni dla energicznego wyrzutu nóg do lądowania
d. praca nad lotem, ramię luźno wyciągnięte w przód
e. praca nad całością stylu piersiowego poprawiając błędy techniczne.

Skoki wzwyż — wykonywać również z krótkiego rozbiegu akcentując ostatnie kroki, noga odbijająca wyprostowana, odchylenie tułowia do tyłu (siła przeciwdziałająca).
2. atak nogą wymachową ze współpracą ramion.
3. ćwiczenie całości stylu skoku.
4. zwrócić uwagę na miejsce lądowania.
5. błędy rozbiegu, — najczęściej rozbieg jest zbyt równoległy do poprzeczki.

b. Zapoznanie skoczków z przepisami skoków
a. kolejność skoku
b. ilość skoków na różnych wysokościach
c) przechodzenie pod poprzeczką po oddaniu skoku

Nieznajomość przepisów przez zawodników na zawodach jest często powodem utraty cennego zwycięstwa. Niezależnie od ćwiczeń specjalnych i techniki skoków nieodzownym jest prowadzenie zaprawy biegowej, przez atletykę terenową i zaprawę biegową a ostatnio wprowadzoną zabawę biegową.

Krótkie sprinty od 50 — 100 m na pół siły od 3 — 6 razy biegi interwalowe od 100 — 400 m. 2 — 4 razy interwale dłuższe od 500 — 1.000 m. Dla wybiegania się należy przeplatać biegi stosując na każdym treningu terenowym interwale.

W czasie co 10 do 14 dni stosować bieg dłuższy od 2 — 4 km. w terenie należy wykorzystać wszelkie warunki naturalne, bieg po śniegu wysokim — doskonale wyrabia siłę nóg, skoki ze skarp, bieg między drzewami — dla gibkości wszelkie skoki przez niezbyt trudne przeszkody naturalne, rowy, płotki, leżące pnie drzew, wieloskoki dosiężne itp.

Treningi prowadzić należy od 3 — 4 razy w tygodniu po 2 godziny. Niedziele poświęcać wyłącznie zaprawie biegowej. Podstawą dalszych wyników w skokach jest nie tylko opanowanie techniki skoków i skoczności, a przede wszystkim wielkie znaczenie ma bieg, który jest tak konieczny do rozbiegu przy skoku w dal, wzwyż, trójskoku i tyczce.

Piłki lekarskie

Stosowanie piłek lekarskich na zaprawie skoczka wyrabia zaniedbane mięśnie ramion i tułowia.

Zajęcia na sali muszą być prowadzone szybko, dynamicznie by nie zatracić szybkości, skoczności sprężystości należy stosować krótkie przerwy między poszczególnymi ćwiczeniami, by dać równowagę i uspokojenie tętnu serca oraz unormować oddech. W każdym treningu należy stosować biegi w terenie. Zawodnicy wychodzący z sal na powietrze muszą być odpowiednio ubrani.

Wskazane jest wprowadzenie w treningach niedzielnych piłki ręcznej, która ma niezrównaną ilość elementów skoków, biegów krótkich i wytrzymałościowych oraz ćwiczeń zręcznościowych i gibkościowych.

PIŁKA NOŻNA

KOMUNIKAT

Kolegium Sędziów SPN

Sprawy organizacyjne

Prezydium KS SPN WKKF na posiedzeniu w dniu 2 II 1955 r. dokooptowało do Prezydium KS WKKF jako członka Prezydium kol. Pęcaka Władysława.

Koleżeński Fundusz Pośmiertny

Zawiadamia się wszystkich Kolegów członków KFP, że z dniem 7 II 1955 r. zostało zmienione Konto Koleżeńskiego Funduszu Pośmiertnego na:

PKO Rzeszów 9-11-1717

dlatego też po tym dniu wszelkie wpłaty na KFP należy wpłacać na wyżej podane Konto.

Przyjęcie nowych członków

Na podstawie złożonego w dniu 12 XII 1954 r. egzaminu z wynikiem dodatnim przyjęto na członków KS SPN w klasie III-ciej następujących Kolegów z przynależnością do KS Łańcut:

Kol. kol Bieniasz Aleksandra, Kret Emila, Karnicki Michała i Lentowicz Antoniego.

Na podstawie złożonego egzaminu w dniu 19 XII 1954 r. z wynikiem dodatnim przyjęto na członków KS SPN w klasie III-ciej następujących Kolegów z przynależnością do KS Tarnobrzeg:

Kol. kol. Bednarz Władysława, Biesiadecki Czesława, Gilik Eugeniusza, Kucaj Józefa, Nowak Stanisława, Rodzeń Władysława i Wojtaszek Adama.

Zwiększenie ilościowe sędziów p. n.

Na podstawie uchwały Prezydium SPN WKKF w sprawie podstawowych założeń rozwoju piłki nożnej w województwie rzeszowskim Prezydium KS SPN WKKF zobowiązuje wszystkie KS-y województwa rzeszowskiego do zorganizowania w każdym KS-ie w okresie do 30 VI 1955 r. dochodzących kursów sędziowskich dla kandydatów rekrutujących się z LZS-ów, Zrywu, Wydz. Oświaty i Kół Sportowych.

W związku z powyższym ustala się następujący limit przeszkolenia nowych sędziów p. n.

KS Rzeszów	20	nowych członków
KS Przemyśl	20	„ „
KS Krosno	15	„ „
KS Gorlice	10	„ „
KS Jarosław	10	„ „
KS Nisko	10	„ „
KS Jasło	10	„ „
KS Łańcut	10	„ „
KS Sanok	10	„ „
KS Mielec	15	„ „
KS Kolbuszowa	5	„ „
KS Lubaczów	5	„ „
KS Tarnobrzeg	10	„ „

Stan sędziów na dzień 1 I 1955 r.

Klasa państwowa

1. Kowalski Eugeniusz z KS Rzeszów
2. Kozioł Bronisław z KS Rzeszów
3. Morawetz Wilhelm z KS Rzeszów
4. Pęcak Władysław z KS Rzeszów
5. Strzelecki Józef z KS Rzeszów
6. Wojtyna Antoni z KS Przemyśl

Kandydaci do klasy państwowej

1. Puchalski Roman z KS Jarosław
2. Porada Bolesław z KS Rzeszów
3. Sudo Julian z KS Rzeszów

Klasa I

KS Jasło

1. Flok Stanisław
2. Garbacik Tadeusz
3. Kiełtyka Eugeniusz
4. Krementowski Jerzy

Dębica

1. Stec Mieczysław
2. Szydło Edward

KS Jarosław

1. Bac Adam
2. Barycki Mieczysław
3. Chmiel Kazimierz
4. Chudzicki Józef
5. Dziurgot Kazimierz
6. Koczut Tadeusz
7. Koneczny Adam
8. Koneczny Kazimierz
9. Kuszyński Edward
10. Mazur Kazimierz
11. Płachetko Walenty
12. Ragan Wiktor
13. Strohbach Bronisław
14. Wąsacz Zygmunt

KS Krosno

1. Fąfara Filip
2. Gottfried Michał
3. Hrabal Władysław
4. Jaracz Zenon
5. Mosoń Antoni
6. Niezgoda Władysław
7. Pyłypko Aleksander
8. Syrek Kazimierz
9. Szelesty Mikołaj

KS Łańcut

1. Górski Jerzy
2. Kołodziejczyk Stanisław
3. Kłosiński Jerzy
4. Maksymowicz Paweł

KS Lubaczów

1. Kornaga Alojzy
2. Miśkow Eugeniusz

KS Mielec

1. Bucki Wiktor
2. Bayer Stanisław
3. Frankowski Józef
4. Tomczyk Józef

KS Nisko

1. Pisarski Czesław
2. Raznikiewicz Jan
3. Sikora Stefan
4. Speidel Artur

KS Przemyśl

1. Czernecki Aleksander
2. Cybulski Władysław
3. Głowacz Władysław
4. Jabłoński Jan
5. Jaciow Władysław
6. Koński Kazimierz
7. Kornecki Adam
8. Krauz Michał
9. Maksym Michał
10. Mularz Waldemar
11. Nowakowski Roman
12. Piwiński Stanisław
13. Radwański Leopold
14. Świeży Karol

KS Rzeszów

1. Bereś Adam
2. Bereś Stanisław
3. Chwałka Jan
4. Dobosz Zbigniew
5. Dudek Józef
6. Gnatek Marian

7. Hałon Ludwik
8. Hajdaś Stanisław
9. Kalwas Antoni
10. Krzemieniecki Stan.
11. Mikusiński Edward
12. Paja Władysław
13. Pękala Tadeusz
14. Pietruszka Stanisław
15. Podróżek Wiktor
16. Sadłowski Ryszard
17. Senejko Stanisław
18. Stachowicz Jakub
19. Stachowicz Mieczysław
20. Szach Marian
21. Szczurek Edmund
22. Tychanicz Teodor
23. Wężowicz Zygmunt
24. Żywiec Adam

KS Sanok

1. Sołtysik Józef

Przeworsk

1. Cygan Marian
2. Jabłoński Tadeusz
3. Świtalski Stefan

KS Tarnobrzeg

1. Watracz Adam

Klasa II

KS Gorlice

1. Dziumowicz Mieczysław
2. Hul Jerzy
3. Krogulski Feliks
4. Opiekun Józef
5. Wroblewski Ryszard

KS Jarosław

1. Begiej Mieczysław
2. Bester Roman
3. Dziurman Stanisław
4. Domino Zdzisław
5. Gwóźdź Mieczysław
6. Kondracki Stanisław
7. Maruniak Wacław
8. Szewczyk Tadeusz
9. Węglarz Stanisław
10. Żak Jan

KS Lubaczów

1. Olearnik Włodzimierz
2. Przybylski Arkadiusz

KS Łańcut

1. Gduła Jan
2. Trojan Ludwik
3. Praszek Jan

Lesko

1. Długosz Władysław

KS Kolbuszowa

1. Gabriel Marcin
2. Hajnasiewicz Stan.
3. Mytych Edward
4. Zieliński Stanisław

KS Mielec

1. Stemplewski Gustaw
2. Slany Zdzisław
3. Zakrzewski Bronisław

KS Nisko

1. Gancarz Bronisław
2. Halbtuch Józef
3. Kuzniar Kazimierz
4. Powęska Franciszek
5. Samek Antoni
6. Siek Stanisław
7. Surowiec Aleksander
8. Wardęga Leopold

KS Przemyśl

1. Drapała Tomasz
2. Gajewski Eugeniusz
3. Goetz Stefan
4. Ostrowski Czesław
5. Pstrąg Tadeusz
6. Then Bolesław
7. Trygalski Czesław
8. Wardęga Leopold

KS Rzeszów

1. Cupryś Franciszek
2. Cygan Zygmunt
3. Hanf Michał
4. Klee Zbigniew
5. Osada Jerzy
6. Sala Franciszek
7. Wołyniec Jerzy

KS Sanok

1. Batruch Jerzy
2. Czytajło Henryk
3. Hardy Adam
5. Maślany Roman
4. Hydzik Kazimierz

Tarnobrzeg

1. Hołub Stanisław
2. Pruszyński Leopold

Klasa III

Dębica

1. Kudła Kazimierz

KS Gorlice

1. Cieniawa Tadeusz
2. Dusza Franciszek
2. Rzepka Adam
4. Przyszlak Bogusław

KS Jasło

1. Burek Bolesław
2. Furmanek Stanisław
3. Pabian Eugeniusz
4. Trzaskoś Władysław
5. Wiczkowski Zygmunt

KS Jarosław

1. Aftowicz Cezary
2. Dziedzic Tadeusz

KS Krosno

1. Belczyk Bolesław
2. Brymerski Zdzisław
3. Niezgoda Adam
4. Pietrzyk Stanisław
5. Schmid Henryk

KS Kolbuszowa

1. Gil Stefan
2. Grodecki Karol
3. Jamroz Jan
4. Wierzbicki Ludwik

KS Lubaczów

1. Obroślak Stefan
2. Zając Leon

Lesko

1. Ogonowski Tadeusz

KS Łańcut

1. Bieniasz Aleksander
.2 Hałoń Robert
3. Karnicki Michał
4. Kret Emil
5. Lentowicz Antoni
6. Markowski Zdzisław
7. Styś Władysław
8. Tekielski Andrzej

KS Mielec

1. Wieczerzak Tadeusz

KS Nisko

1. Dąbal Jan
2. Drozdowski Filip
3. Gut Józef
4. Gwoźdźiewski Wincenty
5. Lorens Mieczysław
6. Malec Roman
7. Marchut Zbigniew
8. Południak Zdzisław
9. Rzucidło Edward
10. Socha Bolesław
11. Sudoł Jan

KS Przemyśl

1. Barański Roman
2. Borczowski Jerzy
3. Burzyński Mieczysław
4. Dąbski Felicjan
5. Janusz Bolesław
6. Kreicarek Michał
7. Lech Zbigniew
8. Pichliński Lucjan
9. Pietrusiewicz Jerzy
10. Wołoszyn Edward

Przeworsk

1. Dziaduś Józef

KS Rzeszów

1. Gwizdak Fryderyk
2. Rzepka Emil
3. Szymończyk Wiesław
4. Urban Ryszard
5. Zoła Włodzimierz

KS Sanok

1. Nowakowski Eugeniusz
2. Podstawski Eugeniusz
3. Szczudlik Adam
4. Terefinka Kazimierz

Tarnobrzeg

1. Bednarz Władysław
2. Biesiadecki Czesław
3. Golik Eugeniusz
4. Kucaj Józef
5. Nowak Stanisław
6. Rodzeń Władysław
7. Szymański Stanisław
8. Wojtaszek Adam

Inspektor Sekcji
Podróżek Wiktor

Przewodniczący KS
Kowalski Eugeniusz

Odbiorca: Opł. poczt. uiszczona gotówką

Rze zam. 274/55 600 egz. pap. piśm. S-6-48